

# AOK-Medienservice

Informationen des AOK-Bundesverbandes [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)

## Ratgeber

12/17

 @AOK\_Gesundheit



LEISURE SICKNESS	
■ ENDLICH URLAUB UND GLEICH MAL KRANK	2
AMS-FOTO	
■ ... UND VÖLLIG ERSCHÖPFT	4
HEILMITTELBERICHT 2017	
■ FRAUEN NUTZEN PHYSIOTHERAPIE HÄUFIGER ALS MÄNNER	5
BRITISCHE STUDIE	
■ SCHULTERSCHMERZEN: OPERATION OFT NUTZLOS	7
DAS GILT 2018	
■ VON A(RZNEIMITTEL) BIS Z(USCHUSS)	9
AMS-SERIE „PFLEGE“ (12)	
■ DEMENZ: FRÜHE BEHANDLUNG MILDERT SYMPTOME	10
■ KURZMELDUNGEN	13
■ GESUNDHEITSTAGE	15

### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 20. Dezember 2017, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Essen an den Festtagen bewusst genießen“.



Der direkte Klick:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) → Presse → AOK-Radioservice

Leisure Sickness

## Endlich Urlaub und ... ... gleich mal krank

19.12.17 (ams). Wochenlang hat man geschuftet und sich auf den Urlaub gefreut. Doch gleich am ersten freien Tag passiert es: Ein Fieberschub, die Nase läuft, der Kopf dröhnt. „Es kommt häufiger vor, dass Menschen im Urlaub oder am Wochenende krank werden. Betroffen sind vor allem beruflich stark belastete Menschen“, sagt Dr. Dieter Bonitz, Diplom-Psychologe im AOK-Bundesverband. Leisure Sickness heißt das Phänomen und wird ins Deutsche mit Freizeitkrankheit übersetzt. Dabei ist es nicht die freie Zeit, die krank macht, sondern der Stress vor der Ruhephase.

Die Erfahrung, ausgerechnet an den freien Tagen krank zu werden, machten immerhin bereits 22 Prozent der deutschen Beschäftigten. Das hat eine aktuelle Untersuchung der Internationalen Hochschule Bad Honnef Bonn (IUBH) ermittelt. An der repräsentativen Online-Umfrage nahmen rund 2.000 Menschen teil. Die Umfrage ergab noch ein weiteres Ergebnis: Das Phänomen, in der Freizeit zu erkranken, trifft nicht nur vielbeschäftigte Manager mit einer 60-Stunden-Woche, sondern auch andere Beschäftigte. Die Bandbreite der Symptome reicht von grippalen Infekten mit Halsschmerzen und Fieber über starke Müdigkeit bis zu Kopfschmerzen und Übelkeit. Sogar schwere Erkrankungen wie beispielsweise Herzinfarkte können vorkommen. „Viele merken erst in den Erholungsphasen, wie sehr sie sich körperlich und geistig angestrengt haben“, sagt Bonitz. „Sie sind oft ehrgeizig und pflichtbewusst, bekommen die Arbeit nicht aus dem Kopf und sind ständig erreichbar.“ Die Betroffenen schlafen zudem schlechter als ihre Arbeitskollegen und sind eher bereit, unbezahlte Überstunden zu machen.



### Endlich Freizeit doch leider krank.

Dieses Foto aus der Rubrik „Gesundheitstipps“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

## Immunsystem arbeitet bei Stress auf Hochtouren

Warum wird man aber überhaupt krank, wenn der Körper eigentlich auf Erholung schalten sollte? „Bei Stress arbeitet das Immunsystem auf Hochtouren“, erklärt Psychologe Bonitz. „Fällt der Stress weg, fährt der Körper die Produktion der Abwehrzellen herunter, sodass Krankheitserreger leichteres Spiel haben.“ Das vegetative Nervensystem spielt dabei eine große Rolle. Es

steuert viele lebenswichtige Körperfunktionen, wie die Atmung und Verdauung sowie den Stoffwechsel. In Zeiten hoher Anforderungen steht das vegetative Nervensystem ständig unter Spannung. Ein Teil dieses Systems, der Sympathikus, treibt den Organismus zu körperlichen und geistigen Höchstleistungen an. Er sorgt dafür, dass das Herz schneller schlägt und der Blutdruck steigt. Sein Gegenspieler, der Parasympathikus, ist für Erholung und Entspannung zuständig. Ist ihr Zusammenspiel aufgrund der dauernden Anspannung gestört, fühlt sich der Betroffene auch im eigentlichen Ruhezustand stets gehetzt und unter Druck. Warnzeichen wie Herzrasen, Kurzatmigkeit oder übermäßiges Schwitzen sollte man ernst nehmen. „Eine ständige hohe Arbeitsbelastung ohne Phasen der Erholung kann zu psychosomatischen Erkrankungen führen“, warnt Bonitz. Es ist daher wichtig, schon vor dem Urlaub oder dem Wochenende mit der Erholung zu beginnen. Auch in der Woche können sich Berufstätige Minuten und Stunden der Entspannung gönnen. Regelmäßige Bewegung und sportliche Aktivitäten in Maßen gehören zu den besten Mitteln gegen Stress. Es hilft zum Beispiel schon, dreimal pro Woche 30 Minuten lang in schnellerem Tempo spazieren zu gehen. Wem Entspannungsübungen gefallen, der kann Yoga, Meditation, Tai-Chi, Qigong oder ähnliche Methoden ausprobieren. Zur Ruhe kommt man gut am Abend bei einem gemütlichen Essen mit der Familie oder Freunden, einem Buch oder mit ruhiger Musik vor dem Einschlafen. Die Zeit nach der Arbeit nur vor dem Fernseher oder am Smartphone zu verbringen, verschafft dagegen keine echte Erholung.



## Entspannt in den Urlaub

Viele machen vor dem Urlaub noch extra Überstunden, um den Kollegen keine zusätzliche Arbeit zu hinterlassen. Das ist kontraproduktiv, weil man den Urlaub dadurch in einem gestressten Zustand beginnt. „Es sollte in einem Betrieb angestrebt werden, dass Aufgaben von Kollegen beziehungsweise nach dem Urlaub erledigt werden können“, empfiehlt Psychologe Dr. Dieter Bonitz. Zur Ruhe kommen heißt, die freie Zeit nicht mit zu vielen Aktivitäten oder sportlichen Herausforderungen vollzupacken. Ansonsten wird das Stresshormon Cortisol nicht oder nur langsam abgebaut, sodass sich ein Erholungseffekt nicht einstellen kann. Besser ist es, Langeweile zu praktizieren und sich auch mal spontan zu entscheiden, was man heute unternehmen will. In den Urlaub startet man am besten, indem man sich ein oder zwei Tage Ruhe und Nichtstun gönnt, möglichst ohne Hektik am Urlaubsort ankommt und am ersten Tag früh schlafen geht.

### Weitere Informationen:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > **Gesundes Leben > Gesund im Alltag**  
> **Erholung und Entspannung**  
[www.aok-business.de/gesundheit](http://www.aok-business.de/gesundheit)

[www.bad-gmbh.de](http://www.bad-gmbh.de) > Suche „Leisure Sickness“

Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema  
„Leisure Sickness“ mit Dr. Dieter Bonitz,  
Diplom-Psychologe im AOK-Bundesverband, gibt es unter:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > **Presse > AOK-Medienservice**  
> **ams-Ratgeber > Dezemberausgabe 2017**



## Endlich Freizeit ... und völlig erschöpft



Wochenlang hat man viel gearbeitet und sich auf den Urlaub gefreut. Doch am ersten freien Tag passiert es: die Nase läuft, der Kopf dröhnt, man fühlt sich erschöpft. Leisure Sickness heißt das Phänomen und wird ins Deutsche mit Freizeitkrankheit übersetzt. Dabei ist es nicht die freie Zeit, die krank macht, sondern der Stress vor der Ruhephase. Betroffen sind vor allem beruflich stark belastete Menschen.

Foto: AOK-Mediendienst

**Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:  
[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) (AOK-Bilderservice: Gesundheitstipps)**

Heilmittelbericht 2017

## Frauen nutzen Physiotherapie deutlich häufiger als Männer

19.12.17 (ams). Physiotherapie ist die mit Abstand am häufigsten verordnete Heilmitteltherapie. Von den 5,06 Millionen AOK-Versicherten, die 2016 eine Heilmitteltherapie verordnet bekamen, wurden gut 88 Prozent mit einer Physiotherapie behandelt – am häufigsten mit Krankengymnastik sowie Manueller Therapie. Dabei erhalten Frauen deutlich häufiger Physiotherapie als Männer, wie der aktuelle Heilmittelbericht 2017 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) zeigt: 21,4 Prozent der weiblichen AOK-Versicherten nutzten eine Physiotherapie, aber nur 13,4 Prozent der männlichen.



### Frauen erhalten häufiger Physiotherapie als Männer.

Dieses Foto aus der Rubrik „Therapien“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

„Frauen haben zwar objektiv eine höhere Lebenserwartung als Männer, sie schätzen ihren Gesundheitszustand aber subjektiv schlechter ein, gehen häufiger zum Arzt und nehmen auch Physiotherapien entsprechend öfter in Anspruch, und zwar über alle Altersgruppen hinweg“, sagt Helmut Schröder, stellvertretender Geschäftsführer des WIdO.

Besonders deutlich wird der Unterschied zwischen den Geschlechtern bei der Gruppe der 50- bis 54-Jährigen: Während hier 28,6 Prozent der Frauen physiotherapeutisch versorgt wurden, waren es bei den Männern nur 17 Prozent. Unspezifische Rückenschmerzen waren 2016 der Hauptgrund, warum AOK-Versicherte eine Physiotherapie in Anspruch genommen haben. Bei fast jedem dritten physiotherapeutischen Patienten (31,5 Prozent) waren sie der Anlass für eine Behandlung. Dazu kommen weitere 7,8 Prozent mit der Diagnose „Sonstige Krankheiten der Wirbelsäule“.

## 37,4 Millionen Heilmittelrezepte analysiert

Für den Heilmittelbericht 2017 hat das WIdO die über 37,4 Millionen Heilmittelrezepte analysiert, die im Jahr 2016 für die rund 71,4 Millionen Versicherten der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) ausgestellt wurden. Zu den Heilmitteln gehören neben der Physiotherapie auch die Sprachtherapie, die

Ergotherapie und die podologische Behandlung (medizinische Fußpflege). Im Jahr 2016 haben die an der vertragsärztlichen Versorgung teilnehmenden Ärzte GKV-weit 44 Millionen Verordnungen für Heilmitteltherapien ausgestellt, davon 15,8 Millionen an AOK-Versicherte.

**Den kompletten Heilmittelbericht 2017 zum Download:**  
[www.wido.de/heilmittel\\_2017.html](http://www.wido.de/heilmittel_2017.html)



Besser auf Physiotherapie und Schmerzmedikation setzen

## Wenn die Schulter schmerzt, sind Operationen oft nutzlos

19.12.17 (ams). Es schmerzt, wenn der Arm über die Schulter gehoben wird, bei Drehbewegungen der Schulter oder wenn man auf der Seite liegt. Hinter Schulterschmerzen steckt häufig das Impingementsyndrom (impingement: englisch für Zusammenstoß). Dabei handelt es sich um eine Gelenkveränderung, die die Beweglichkeit der Schulter beeinträchtigt. Infolge entzündlicher Prozesse wird das Gelenk zunehmend eingengt. Das wiederum führt dazu, dass die Sehnen der Muskeln, die die Schulter im Gelenk bewegen und halten, am Knochen reiben. Diese Reibung schmerzt. Half eine konservative Behandlung nicht weiter, wurde bisher bei einem minimalinvasiven Eingriff der Platz für die Sehnen erweitert, indem man Knochenmaterial oder Gewebe abgetragen hat. In einer britischen Studie hat sich jetzt gezeigt, dass diese Schulteroperationen jedoch keinen Nutzen haben.

In ihrer Studie untersuchten die Wissenschaftler, ob die übliche Operation zu einer stärkeren Schmerzminderung führt als ein Scheineingriff oder gar kein Eingriff. An der Studie nahmen 313 Patienten teil, die seit mindestens drei Monaten Schulterschmerzen hatten und bei denen bereits eine konservative Therapie einschließlich Krankengymnastik und mindestens einer Kortisonspritze ins Gelenk erfolgt war. In dieser Studie wurde durch Zufall bestimmt (randomisierte Studie), welcher Patient welche Therapie erhielt. Je rund 100 Patienten bekamen entweder die übliche Operation mit Abtrag von Knochenmaterial zur Erweiterung, einen Scheineingriff mit Gelenkspiegelung ohne Abtragung von Knochenmaterial oder gar keinen Eingriff. Das überraschende Ergebnis: Die Operation mit der Erweiterung war nicht erfolgreicher als der Scheineingriff. Sechs und zwölf Monate nach Studienstart fanden sich bei den Patienten aus den beiden operierten Gruppen geringfügig bessere Ergebnisse als bei den unbehandelten Probanden, bei denen die Schmerzen ebenfalls zurückgingen. Der Unterschied war klinisch nicht relevant. „Es zeigt sich erneut, dass Operationen trotz eines logisch klingenden Konzepts keinen Nutzen für die betroffenen Patienten haben können und dass man die Wirksamkeit von Operationen daher in Studien überprüfen muss“, sagt Dr. Gerhard Schillinger,



### Bei Schulterschmerzen sind Operationen oft nutzlos.

Dieses Foto aus der Rubrik „Behandlung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

Geschäftsführer des Stabs Medizin beim AOK-Bundesverband und Facharzt für Neurochirurgie. „Für Patienten mit Schulterschmerz bei Impingementsyndrom zeigt diese Studie, dass es sich lohnt, auch über eine längere Zeit die konservative Therapie fortzuführen.“ Zu diesen nicht operativen Behandlungen gehört neben schmerzstillenden Medikamenten vor allem Physiotherapie mit Muskelkräftigung. „Bevor operiert wird, ist es auf jeden Fall sinnvoll, eine zweite Meinung einzuholen“, so Schillinger weiter. Die AOK unterstützt ihre Versicherten dabei, schnell eine zweite ärztliche Meinung eines Spezialisten zu bekommen.

Dass Operationen, an deren Nutzen man fest geglaubt hatte, nicht zur Besserung führen, gab es auch schon in mehreren anderen Fällen in der Vergangenheit. So hatte man bei Kniegelenksarthrose über viele Jahre in der Gelenkspiegelung (Arthroskopie) den Knorpel geglättet, Teile des Meniskus entfernt und das Gelenk gespült. Eine randomisierte Studie zeigte 2002, dass dieser Eingriff keinen medizinischen Nutzen hat, was in weiteren Studien bestätigt wurde. Aufgrund einer systematischen Bewertung aller verfügbaren hochwertigen Studien entschied der Gemeinsame Bundesausschuss aus Ärzten, Kliniken und Krankenkassen vor knapp zwei Jahren, dass die gesetzliche Krankenversicherung die Kosten für diesen Eingriff bei Kniegelenksarthrose, der nur zur Spülung und zur Entfernung oder Glättung krankhaften oder störenden Gewebes durchgeführt wird, nicht mehr übernimmt.

### Weitere Informationen:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Suche: „Ärztliche Zweitmeinung“

**Die Studie britischer Wissenschaftler zur Wirksamkeit von minimalinvasiven Schulter-Operationen wurde im Fachmagazin „The Lancet“ publiziert:**  
[www.thelancet.com](http://www.thelancet.com) > Articles, Published: November 20, 2017

**Arthroskopische Verfahren zur Behandlung der Kniegelenk-Arthrose aus GKV-Leistungskatalog ausgeschlossen;**  
**Infos zum Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses unter:**  
[www.g-ba.de](http://www.g-ba.de) > Presse > Pressemitteilungen (27.11.2015)

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) > Themen von A bis Z > Gelenkverschleiß

**Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Schulter-Operationen sind oft überflüssig“ mit Dr. Gerhard Schillinger, Geschäftsführer des Stabs Medizin beim AOK-Bundesverband und Facharzt für Neurochirurgie, gibt es unter:**  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Dezemberausgabe 2017





# Von A(rzneimittel) bis Z(uschuss): Das gilt 2018

Stand: 5. Dezember 2017

Zuzahlung für Arzneimittel	10 % vom Abgabepreis pro Medikament, mind. 5, max. 10 Euro
Zuzahlung für Heilmittel (z. B. Ergotherapie oder Logopädie)	10 % der Kosten plus 10 Euro je Verordnung
Zuzahlung für Hilfsmittel	10 % vom Abgabepreis, mind. 5, max. 10 Euro
Zuzahlung für zum Verbrauch bestimmte Hilfsmittel (z. B. Windeln)	10 % des von den Kassen zu übernehmenden Betrages, max. 10 Euro pro Monat
Zuzahlung für häusliche Krankenpflege	10 % der Kosten plus 10 Euro je Verordnung für max. 28 Tage
Zuzahlung zu genehmigten Fahrkosten	10 % der Kosten, mind. 5, max. 10 Euro
Zuzahlung für Haushaltshilfe	10 % der täglichen Kosten, mind. 5, max. 10 Euro
Zuzahlung für Krankenhausbehandlung und Anschlussrehabilitation	10 Euro pro Tag für max. 28 Tage
Medizinische Reha- und Vorsorgemaßnahmen	10 Euro pro Tag

**Belastungsgrenze für Zuzahlungen / bei chronisch Kranken** individuell: 2 % / 1% des Haushaltseinkommens

**Familienabschläge bei der Ermittlung der Belastungsgrenze:**

für den ersten Angehörigen	5.481,00 Euro	jährlich
jeder weitere Angehörige	3.654,00 Euro	jährlich
je familienversichertes Kind	7.428,00 Euro	jährlich

**Bundeseinheitliche Beitragssätze**

allgemeiner Beitragssatz gesetzliche Krankenversicherung	14,6 %
ermäßigter Beitragssatz gesetzliche Krankenversicherung	14,0 %
durchschnittlicher Zusatzbeitrag	1,00 %
Beitragssatz gesetzliche Pflegeversicherung /Kinderlose (23 Jahre – Geburtsjahr 1940)	2,55 % / 2,8 %
Beitragssatz gesetzliche Rentenversicherung	18,6 %
knappschaftliche Rentenversicherung	24,7 %
Beitragssatz Arbeitslosenversicherung	3,0 %

Beitragsbemessungsgrenze Kranken- und Pflegeversicherung	4.425,00 Euro	monatlich
Versicherungspflichtgrenze Kranken- und Pflegeversicherung	53.100,00 Euro	jährlich

**Leistungen der sozialen Pflegeversicherung**

**Sachleistung häusliche Pflege:**

Pflegegrad 1	0,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 2	689,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 3	1.298,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 4	1.612,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 5	1.995,00 Euro	monatlich

**Pflegegeld bei häuslicher Pflege durch Angehörige:**

Pflegegrad 1	0,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 2	316,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 3	545,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 4	728,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 5	901,00 Euro	monatlich

**Vollstationäre Pflege:**

Pflegegrad 1	125,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 2	770,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 3	1.262,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 4	1.775,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 5	2.005,00 Euro	monatlich

**Teilstationäre und Kurzzeitpflege:**

Tages- / Nachtpflege Pflegegrad 1	0,00 Euro	monatlich
Tages- / Nachtpflege Pflegegrad 2	689,00 Euro	monatlich
Tages- / Nachtpflege Pflegegrad 3	1.298,00 Euro	monatlich
Tages- / Nachtpflege Pflegegrad 4	1.612,00 Euro	monatlich
Tages- / Nachtpflege Pflegegrad 5	1.995,00 Euro	monatlich

Kurzzeitpflege: 1.612,00 Euro (jährlich, Leistungszeitraum 8 Wochen)

Zuschuss für ambulante medizinische Vorsorgeleistungen	16,00 Euro	pro Tag
Zuschuss zu amb. med. Vorsorgeleist. für chronisch kranke Kleinkinder	25,00 Euro	pro Tag

Weitere Informationen zu den Rechengrößen und Belastungsgrenzen 2018: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Zahlen

ams-Serie „Pflege“ (12)

## Demenz: Frühzeitige Behandlung mildert die Symptome

19.12.17 (ams). Bis vor eineinhalb Jahren hatte Mechthild D. (Name geändert) ihr Leben noch voll im Griff – managte Job, Haushalt und ehrenamtliches Engagement perfekt. Dann kamen kleine Aussetzer, sie vergaß gelegentlich einen Termin und manchmal fehlten ihr die richtigen Worte, was sie jedoch zunächst geschickt überspielte. Doch es fiel der 80-Jährigen zunehmend schwer, neue Informationen zu behalten oder sich in ungewohnter Umgebung zu orientieren. Ihrer Tochter gelang es schließlich, sie zu einem klärenden Arztbesuch zu bewegen. Die Diagnose: Alzheimer-Demenz.

Etwa 1,4 Millionen Menschen in Deutschland haben laut Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) eine Demenz. Die Mehrzahl davon sind Frauen. Das liegt vor allem daran, dass Frauen im Durchschnitt älter werden als Männer. Die meisten Demenz-Erkrankungen treten im hohen Alter auf: Von den 65- bis 69-Jährigen erkranken etwa zwei Prozent, von den 80- bis 84-Jährigen etwa zehn Prozent. Demenz ist ein Oberbegriff für eine Vielzahl von Krankheitsbildern. Alzheimer ist dabei am weitesten verbreitet: Schätzungsweise 70 Prozent aller Demenzkranken leiden daran. Bei der Alzheimer-Demenz sterben Nervenzellen ab. Im Gehirn von Betroffenen lagern sich kleine Eiweißpartikel ab und ein wichtiger Botenstoff, Acetylcholin, ist in zu geringer Menge vorhanden. Die zweithäufigste Form der Demenz ist die gefäßbedingte, „vaskuläre“ Demenz, die auf Durchblutungsstörungen im Gehirn zurückgeht. Ihr Anteil beträgt etwa zehn bis 20 Prozent.

### Bislang keine Heilungschancen bei Alzheimer

Unterschieden wird zwischen primären und sekundären Demenzen. Primäre Demenzen haben ihre Erkrankungsursache im Gehirn. Bei sekundären Demenzen liegt eine andere Grunderkrankung vor, die demenzielle Symptome zur Folge hat. In diesem Fall können die Auswirkungen heilbar sein. So etwa bei einigen Stoffwechselerkrankungen, bei denen durch die Therapie der Grunderkrankung Einbußen der Gehirnleistung rückgängig gemacht werden



**Demenzkranker benötigen frühzeitig Unterstützung.** Dieses Foto aus der Rubrik „Pflege“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

können. Für primäre Demenzen, zu denen die Alzheimer-Krankheit und die vaskuläre Demenz gehören, gibt es trotz intensiver Forschung bislang keine Heilungschancen. Die klassischen Symptome einer Demenz – besonders im frühen Stadium – sind Vergesslichkeit, Verhaltensänderungen wie Reizbarkeit, Schlafstörungen oder Verstimmungen sowie Orientierungsprobleme. Doch können auch andere Erkrankungen diese Symptome auslösen, zum Beispiel eine Depression. „Es ist daher sinnvoll, die Ursachen für verändertes Verhalten möglichst früh durch eine ärztliche Untersuchung abzuklären“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Eine klare Diagnose sei zwar meist ein Schock, bringe aber auch Erleichterung für Erkrankte und Angehörige: „Sie können sich dann Wesens- und Verhaltensveränderungen besser erklären und entsprechende Beratungsangebote aufsuchen. Eine medikamentöse Behandlung kann dazu beitragen, Symptome abzumildern. Sie kann den Verlauf, beispielsweise einer Alzheimer-Erkrankung, aber nicht aufhalten. Die Entscheidung sollte immer mit dem Arzt gemeinsam getroffen werden.“

## Vorbefunde zum Arzt mitnehmen

Doch wie den Partner oder den Elternteil zum Arztbesuch bewegen, wenn er keine Notwendigkeit dafür sieht? Eine Möglichkeit ist, einen allgemeinen Gesundheits-Check-up beim Hausarzt vorzuschlagen, um den Betroffenen nicht in Unruhe zu versetzen. Der Hausarzt beziehungsweise das Praxisteam sollten vorab informiert werden, damit zum Beispiel ein Hirnleistungstest in die Untersuchung eingeplant werden kann. „Bei der Untersuchung ist es gut, wenn ein Angehöriger dabei ist. Er oder sie sollte sich überlegen, wo es zu Veränderungen gekommen ist und diese auch benennen können. Hilfreich für den Arzt sind außerdem Vorbefunde und eine Liste der aktuell eingenommenen Medikamente des Patienten“, so Debrodt.

## Frühzeitig Rat einholen

Steht die Diagnose Demenz fest, sollten Angehörige den Betroffenen behutsam darauf ansprechen, wie es weitergehen soll, wenn er Entscheidungen nicht mehr selbst treffen kann. Eine Vorsorgevollmacht oder eine Betreuungsverfügung bestimmt, welche Person dies später übernehmen soll. Man kann genau festlegen, für welche Angelegenheiten die Vollmacht gilt. Sinnvoll ist auch eine Patientenverfügung. Wichtig ist es für Betroffene wie für Angehörige, sich frühzeitig Rat zu holen, zum Beispiel bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Der Austausch mit anderen Betroffenen wird von vielen als wertvoll erlebt. Wichtig ist es, weiter aktiv zu sein und die Aufgaben des täglichen Lebens zu verrichten, seine Hobbys zu pflegen und so lange wie möglich körperlich aktiv zu bleiben. Nützlich ist eine übersichtliche, helle Gestaltung der Wohnräume. Hilfsmittel wie Kalender, Infozettel oder auch eine Abschaltautomatik für

Elektrogeräte können sehr hilfreich sein. Pflegestützpunkte der Krankenkassen bieten ebenfalls die Möglichkeit, sich zu Unterstützungsangeboten beraten zu lassen.

### Weitere Informationen:

[www.aok.de/pflege](http://www.aok.de/pflege):

Hier gibt es unter anderem Informationen zur Pflegeversicherung, zu den Leistungen für Pflegebedürftige, zur AOK-Pflegeversicherung, AOK-Pflegeberatung und zu Pflegestützpunkten.



Deutsche Alzheimer Gesellschaft: [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unter:  
[www.wegweiser-demenz.de](http://www.wegweiser-demenz.de) > Informationen  
> Alltag mit Demenz > Tipps für Angehörige



Bundesministerium der Justiz und Verbraucherschutz :  
[www.bmjbv.de](http://www.bmjbv.de) > Themen > Vorsorge und Patientenrechte

Informationsplattform über Demenz: [www.demenz-leitlinie.de](http://www.demenz-leitlinie.de)

Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema  
„Demenz“ mit Anja Debrodt,  
Ärztin im AOK-Bundesverband, gibt es unter:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice  
> ams-Ratgeber > Dezemberausgabe 2017



## Kurzmeldungen

### Gewalt gegen Frauen: Bundesweites Hilfetelefon

19.12.17 (ams). Rund 35 Prozent aller Frauen in Deutschland sind mindestens einmal in ihrem Leben von physischer und/oder sexueller Gewalt betroffen – so das Ergebnis einer Untersuchung der Europäischen Grundrechteagentur. Doch nur circa 20 Prozent der Frauen wenden sich tatsächlich an eine Beratungsstelle. Hier setzt das bundesweite Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen an: Unter der Notfallnummer 08000 116 016 können sich Frauen, Angehörige und Fachkräfte zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen beraten lassen – anonym, kostenlos, rund um die Uhr und in 17 Sprachen.

Weitere Informationen:  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)



### AOK-Fachtagung: Warum Selbsthilfe schlau macht

19.12.17 (ams). In Selbsthilfegruppen in Deutschland geben chronisch Kranke ihr Erfahrungswissen zu einer Erkrankung und Therapie verständlich weiter. Sie informieren über Möglichkeiten, im Alltag mit der Krankheit umzugehen und die eigene Betroffenenkompetenz zu steigern. Was Selbsthilfe im Bereich der Gesundheitskompetenz bereits heute leistet und wo ihr Handeln Vorbild sein könnte – darüber diskutierten am 1. Dezember 2017 etwa 140 Experten und Vertreter von Selbsthilfeorganisationen beim AOK-Bundesverband in Berlin auf der 13. Fachtagung mit dem Motto „Selbsthilfe macht schlau“.

Weitere Informationen:  
[www.aok-selbsthilfe.de](http://www.aok-selbsthilfe.de)



### Finalschulen beim AOK-Schulmeister stehen fest

19.12.17 (ams). Mehr als 23.700 Schülerinnen und Schüler aus über 6.000 weiterführenden Schulen haben in diesem Jahr am Online-Quiz im Rahmen des AOK-Schulmeisters teilgenommen. Für die nächste Runde haben sich die 16 besten Schulen – aus jedem Bundesland eine – und ein Wildcard-Gewinner qualifiziert. Die 17 Finalisten müssen sich nun in einem

Live-Parcours an ihrer Schule durchsetzen. Wer dabei die meisten Punkte sammelt, gewinnt ein Exklusiv-Konzert mit Wincent Weiss, LINA und Lina Maly im Juni 2018 an der eigenen Schule.

**Weitere Informationen:**  
[www.aok-schulmeister.de](http://www.aok-schulmeister.de)



## Neue Ultraschalluntersuchung für Männer ab 65

19.12.17 (ams). Männer ab 65 Jahren, die gesetzlich krankenversichert sind, profitieren ab dem 1. Januar 2018 von einer neuen Kassenleistung: der Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung von Bauchaortenaneurysmen. Die Untersuchung soll Ausbuchtungen (Aneurysmen) der Bauchschlagader frühzeitig erkennen. Eine krankhaft erweiterte Bauchschlagader kann reißen, was für Betroffene lebensgefährlich ist.

**Weitere Informationen:**  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice  
> ams-Ratgeber 06/17



## Gesundheitstage 2018

### 4. Februar: Welt-Krebstag

Weltweit sterben jährlich 8,2 Millionen Menschen an Krebs. Zu den häufigsten Krebsarten gehören Darmkrebs, Lungenkrebs, Brustkrebs, Prostatakrebs, Hautkrebs und Gebärmutterhalskrebs. Der Welt-Krebstag soll helfen, über das Leben mit der Erkrankung sowie über Risikofaktoren und Früherkennungsuntersuchungen aufzuklären. In den Jahren 2016 bis 2018 lautet das Kampagnenmotto des Welt-Krebstages ([www.worldcancerday.org](http://www.worldcancerday.org)) „We can. I can.“ Unterstützung für Menschen, die an Brustkrebs leiden, bietet die AOK mit ihrem Disease-Management-Programm „AOK-Curaplan“. Das Programm hilft unter anderem bei Therapie-Entscheidungen und bei einer strukturierten Behandlung.

Mit der Online-Entscheidungshilfe zur Früherkennung von Prostatakrebs, dem sogenannten PSA-Test, informiert die AOK Männer über Risiken und Nutzen der Untersuchung. Die Online-Entscheidungshilfe „HPV-Impfung: Sinnvoll oder nicht?“ hilft Eltern und deren Töchtern bei der Frage, ob sich die Mädchen gegen bestimmte Humane Papillomaviren impfen lassen möchten. Einige dieser Viren können Gebärmutterhalskrebs auslösen.

### 10. Februar: Tag der Kinderhospizarbeit

Mit dem „Tag der Kinderhospizarbeit“ ([www.tag-der-kinderhospizarbeit.de](http://www.tag-der-kinderhospizarbeit.de)) will der Deutsche Kinderhospizverein ([www.deutscher-kinderhospizverein.de](http://www.deutscher-kinderhospizverein.de)) das Thema Sterben und Tod aus dem Tabubereich holen. Seit 2006 wird damit jedes Jahr auf die Situation betroffener Kinder und deren Eltern aufmerksam gemacht. In Deutschland leben laut dem Deutschen Kinderhospizverein mehr als 22.000 Kinder und Jugendliche mit einer Erkrankung, an der sie frühzeitig sterben werden.

Die Hospizbewegung setzt sich für eine neue Kultur von Sterben und Leben ein. Ihr Ziel ist es, Sterbenden ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben bis zuletzt zu ermöglichen. Dazu gehören neben einer medizinischen Betreuung die psychosoziale Begleitung, spiritueller Beistand und die Verbesserung der Lebensqualität. Hospize sind Einrichtungen, in denen unheilbar Kranke in ihrer letzten Lebensphase palliativmedizinisch, also leidensmindernd, pflegerisch und seelisch betreut werden. Weitere Infos gibt es bei der bundesweiten Interessenvertretung der Hospizbewegung in Deutschland, dem Deutschen Hospiz- und Palliativverband ([www.dhvp.de](http://www.dhvp.de)).

Die AOK unterstützt neben stationären Hospizen auch die Hospizarbeit im ambulanten Bereich. Gefördert werden ambulante Hospizdienste, die für

Versicherte qualifizierte ehrenamtliche Sterbebegleitung in deren Haushalt beziehungsweise Familie oder aber auch in stationären Pflegeeinrichtungen erbringen. Der ambulante Hospizdienst arbeitet dabei mit speziell ausgebildeten und erfahrenen Pflegediensten, Ärzten und Krankenpflegern zusammen.

## 28. Februar: Tag der seltenen Erkrankungen

Mehr als vier Millionen Menschen in Deutschland leiden Schätzungen zufolge an einer seltenen Erkrankung. Als selten gilt in der Europäischen Union eine Erkrankung, wenn nicht mehr als fünf von 10.000 Menschen in der EU von ihr betroffen sind. Demnach gibt es derzeit etwa 7.000 bis 8.000 seltene Krankheiten. Um ihre Versorgung zu verbessern und die Probleme der Betroffenen sowie ihrer Familien deutlich zu machen, hat EURORDIS (European Organisation for Rare Diseases, [www.eurordis.org/de](http://www.eurordis.org/de)) im Jahr 2008 den Rare Disease Day ([www.rarediseaseday.org](http://www.rarediseaseday.org)) ins Leben gerufen. EURORDIS ist eine Allianz von Patientenorganisationen und vertritt 633 Patientenorganisationen aus 59 Ländern. Der Tag der seltenen Erkrankungen findet jedes Jahr am letzten Tag im Februar statt.

Infos zum Aktionstag und zu seltenen Erkrankungen gibt es beim Nationalen Aktionsbündnis für Menschen mit seltenen Erkrankungen (NAMSE, [www.namse.de](http://www.namse.de)) und bei der Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE, [www.achse-online.de](http://www.achse-online.de)).

**Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert. Mehr zu den Terminen 2018, Links zu Texten sowie Bilder und O-Töne zu einzelnen Gesundheitstagen unter: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > Gesundheitstage**





**Dialog-Fax: 030/220 11-105**  
**Telefon: 030/220 11-202**

**AOK-Medienservice**

Informationen des AOK-Bundesverbandes [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)

**Redaktion**  
**AOK-Mediendienst**  
**Rosenthaler Straße 31**  
**10178 Berlin**

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Adressenänderung**

Bitte senden Sie den AOK-Medienservice Ratgeber künftig an folgende Adresse:

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel./Fax: \_\_\_\_\_

Ich will den **Informationsvorsprung von drei Tagen** nutzen. Bitte senden Sie mir den AOK-Medienservice Ratgeber künftig nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail**:

@

Ich interessiere mich auch für die Politik-Ausgabe des AOK-Medienservice:

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per Post** an obige Adresse.

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per E-Mail** an folgende Adresse:

@

**Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für den AOK-Medienservice Ratgeber.**

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_